

Receta de Arroz con Verduras y Merluza

18 Dic 2017



Buenos días a tod@s, para comenzar la semana os dejo una receta que es una mezcla de sabores con mucho color, **Arroz con Verduras y Merluza**, ya sabemos que la verdura y el pescado son beneficiosos para la salud, además le añadimos el arroz que es un energético y tenemos un plato muy recomendable para toda la familia.

Ingredientes

- Rodajas de merluza (cuatro gruesas)
- Arroz (uno o dos vasos)
- Zanahorias (100grs)
- Guisantes (100grs)
- Judías (100grs)
- Habas (100grs)
- Col (100grs)
- Brócoli (100grs)
- Setas (100grs)
- Gambas cocidas (100grs)
- Sal y Pimienta
- Ajos (tres o cuatro dientes)
- Aceite de oliva

Modo de Preparación

1. Como much@s de vosotr@s no podéis comprar alimentos frescos, esta receta se puede hacer con productos congelados
2. Descongelar la merluza y freírla en una sartén con un poco de aceite de oliva, ponerle unos ajos y un poco de sal
3. Cuando esté doradita, retirarla, quitarle las espinas y la piel y reservar en un plato
4. Poner todas las verduras troceadas y las gambas en una cacerola y hervir unos diez minutos, poner poco agua ya que las verduras congeladas soltarán agua
5. Pasarlas por agua fría para quitar el sabor de congeladas
6. En una cacerola poner un poco de aceite y añadir las verduras, remover y añadir el arroz, poner un poco de colorante amarillo para darle color
7. Cubrir todo con agua y añadir sal al gusto
8. Cuando esté medio hecho el arroz, poner la merluza reservada y echar un poco de pimienta negra al gusto
9. Una vez que el arroz esté en su punto, retirarlo y dejar reposar unos minutos

Arroz con Verduras y Merluza

Publicado en Mis Recetas Caseras (<https://www.misrecetascaseras.com>)

10. Servir y....buen provecho!!
